واحات رمضانية
للمرأة فقط

إعداد

القسم العلمي بدار طويق

مصدر هذه المادة:





بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله رب العالمين، الرحمن الرحيم، مالك يوم الدين، والصلاة والسلام على رسوله الأمين، وآله وصحبه أجمعين..

وبعد:

فعلى المرأة المسلمة تقع المسؤولية العظمى، فهي تربي الأبناء وتعين الزوج، وترعى شؤون بيتها، وفي الحديث: «**والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها**».

ولإيماننا بخطورة هذه المسؤولية جمعنا للمرأة المسلمة هذه المادة التي تضمنت كثيرا من الواحات الرمضانية التي تهم المرأة في شؤون الصيام ورعاية الزوج، والأبناء، والقيام بالرضاعة، وإعداد الطعام، وترتيب المنزل، وصلة الرحم إضافة إلى الصيام والقيام والذكر.

سائلين الله تعالى أن يصلح شأن الأسرة المسلمة حتى تكون لبنة قوية في بناء الأمة، والله من وراء القصد، وهو الهادي إلى سواء السبيل.

الناشر

أفكار رمضانية للنساء

في المؤسسات الدعوية ودور التحفيظ

شعار الابتداء.. زمان عبادة

هذا الشعار يجب أن يكون في ذهن كل من تتولى أمر نشاط النساء، فيجب قبل إعداد أي برنامج، التأكد من أن الفكرة لا تحمل إخلالاً بروحانية الشهر.. مع استشعار عظم المسؤولية، وذلك لا يكون إلا بتحويل هم الدعوة إلى همة وعطاء.

قبل رمضان

*الإكثار من الدعاء بصلاح النية والعمل، واستشعار العبء والمسؤولية، والقراءة في كتب الهمة، والآداب.

*القراءة في كتيبات الأفكار الدعوية والمواقع المختصة بذلك على الشبكة وسماع الأشرطة في ذات التخصص، ومن ذلك موقع صيد الفوائد، والمنتديات الإسلامية في قسم الأنشطة، ومن الأشرطة شريط أربعين وسيلة لاستغلال شهر رمضان للدكتور إبراهيم الدويش.

*التخطيط الشامل للبرامج وكتابتها بشكل منظم، ويفضل جدولتها.

*إطلاع مشرف الدار على البرامج لأخذ موافقته عليها، مع الاتفاق على الميزانية المقترحة.

*يفضل شراء العدد المتوقع من هدايا الحفل الختامي، وجوائز المسابقات اليومية، حتى لا تضطرين للذهاب إلى السوق في رمضان.

*تسمية اللجنة واختيار العضوات وإعلامهن بالمهمات قبل وقت كاف لا يقل عن أسبوعين.

*تحديد المواعيد مع الداعيات مبكرا حتى لا تربك جداولهن، واختيار المواضيع سلفاً.

*الإعلان عن الأنشطة بعدة طرق وبوسائل جذابة، كاللوحات الحائطية، وتوزيع منشورات على البيوت القريبة من الدار أو المؤسسة، ويمكن استخدام رسائل الجوال، ومنتديات الإنترنت، وهكذا.

مدة البرنامج

البرامج تستمر مدة ١٩ يوماً، ويكون الختام في اليوم التاسع عشر بحفل ختامي مصغر، ويفضل استضافة إحدى الدعايات فيه.. حتى نترك العشر الأواخر للتلاوة والقيام.

اليوم الأول..

يبدأ بحفل تعارف بسيط تشرح فيه البرامج، ويفضل استضافة داعية لشحذ الهمم، مع توزيع الهدية الرمضانية، وهي عبارة عن مجموعة نافعة من كتب وأشرطة ومنشورات تختص بالأحكام الرمضانية.

أفكار يومية

*توزيع مطويات متنوعة الأفكار.. كفضل التلاوة، وفضل الصدقة، وأخطاء رمضانية شائعة، وفضل العمرة.. ونحوها.

*توزيع شريط كل أسبوع، مع وضع مسابقة سريعة عليه كسؤال واحد فقط لكل شريط تختار فيه فائزة واحدة بعملية السحب.

*توزيع حقيبة دعوية، تحوي عدة كتيبات صغيرة شاملة، ويمكن وضع مسابقة بسؤالين على كل كتيب، والاختيار بعملية السحب.

*تقسيم حلقات الحفظ، بحلقة للبراعم، وحلقة للأمهات، وحلقة المستويات المختلفة، يتم فيها تحديد السور أو الأجزاء منذ البداية، ويشارك الجميع في حفظها يمكن توزيع شريط المصحف المعلم الخاص بالجزء المقرر حفظه لكل حلقة، وهذا خاص بطالبات الحلقات.

*حلقات المراجعة، وهي للخاتمة التي تريد المراجعة، أو لمن لا ترغب في الحفظ وتريد مراجعة ما سبق لها حفظه.

*سلم المتفوقات، وهذه تجربة أثبتت نجاحها الساحق، وأدت إلى تنافس جميل بين النساء بمختلف فئاتهن، وفكرتها تقوم على لوحة حائطية لكل حلقة، تكتب الأسماء في أسفلها، ويرتفع فوق كل اسم عدد من المربعات، كل مربع يمثل حفظ صفحة من المصحف، ويتم التلوين فيها من قبل المعلمة - أمام الطالبات-بحسب حفظ الطالبة،

حتى تتم المربعات وصولاً إلى أعلاها، والأولى وصولاً تكون لها جائزة كبيرة، وستكون اللوحة رائعة إذا كان لكل طالبة لونها الخاص.

خلال ثلاثة أسابيع

*إقامة درس أسبوعي بطالبات منتظمات يسبق تسجيلهن، في العقيدة، أو الفقه، أو التفسير، أو الحديث، ويكون بالقراءة من كتاب محدد، وذلك بالاتفاق مع إحدى المتخصصات في العلوم الشرعية، التي تدرس مثل هذه الدروس.

*إقامة محاضرة أسبوعية، ويفضل أن تكون وعظية، أو تتعلق بأحكام رمضانية.

*مسابقة الشهر العائلية، كأن تكون متنوعة، أو على كتاب: (كالملخص الفقهي لابن فوزان أو مختصر السيرة النبوية لابن عبد الوهاب) وغيرهما.

*إخراج نشرة إخبارية راصدة لكل ما تم إنجازه وفعله، تكون عامرة بالفوائد، والتذكير، والشكر، ويمكن إضافة آراء المشاركات، وكتاباتهن.

أفكار إضافية

*مثاليتنا، يتم فيه اختيار المحافظة على الحجاب الشرعي، والسمت الحسن، والجدية في الحفظ، والمواظبة في الحضور، وتكافأ في الحفل الختامي.

*حلقة الخادمات، هناك كثير من الخادمات في بيوتنا، مسلمات يصلين ويصمن الشهر، ويذهب نهارهن وليلهن في العمل دون أي تغذية روحية، فلم لا تكون لهن حلقة خاصة، تعلمهن مبادئ العقيدة الصحيحة، وأركان الإسلام، وطريقة الصلاة الصحيحة، وإعطاؤهن كتبا بلغاتهن المختلفة، فهن أخواتنا المسلمات، ولهن علينا حق الدعوة والتعليم.

*استضافة مؤسسات، يفضل التنسيق مع إحدى المؤسسات الخيرية أو الدعوية، كالجاليات أو جمعيات الصدقات، لاستضافة إحدى الأخوات منهن، تعرف بنشاط الجمعية وتوجهاتها، وأعمالها، واحتياجاتها، سيفتح ذلك باب عظيما للصدقات في هذا الشهر المبارك.

*لقاء مع طبيبة، يمكن استضافة طبيبة نسائية، تجيب النساء عن أسئلتهن الصحية عن الصيام ونحوه، وستكون لفتة رائعة للنساء.

*صندوق للفتاوى: وضع صندوق للفتاوى عند النساء ثم جمعها وإعداد الإجابات عنها بالاتفاق مع أحد المشايخ الكرام، ثم عرضها كل فترة (ثلاثة أيام مثلاً) فإن لدى الناس كثيرا من الأسئلة، خاصة في رمضان – يحتاجونها في أمور دينهم لكنهم لا يجدون من يسألونه، فيتهاونون في ذلك، ومثل هذه الصناديق ستكون ميسراً لهم لمعرفة كثير من المسائل.

أخيراً

قال السلف: إن أمرا مبتدأ بالإخلاص، فمنتهاه القبول.. وقال

الإمام مالك رحمه الله: ما كان لله بقي، لذلك يتأكد في هذه المحافل الاستشعار الكبير للمسؤولية والقدوة الحسنة، خاصة مع المقام الجماهيري الذي ستقفينه، فأنت ببرامجك ستعرفين عند فئة غير قليلة من مرتادات الدار أو المؤسسة، وسيكون في ذلك امتحان عسير لمنابذة الرياء، وكسر العجب، وإخلاص النية، وحسن السمت، وتواضع الجانب، وكريم الأخلاق.. فكوني بقدر ذلك كله!

أيضا تنبهي ألا يكون في أنشطتك إخلال بأي من:

*حق الله تعالى، فلا تجعليها تأخذ الوقت كله وتصدك عن الصلاة وذكر الله وتلاوة القرآن، والتعبد الخاص بك.

*حقوق الأسرة والبيت وخصوصاً الزوج والأولاد، أو الوالدين، وصلة الرحم.

*الأمور الواجبة كوظيفتك أو دراستك فتلك أمور تحاسبين عليها، أما هذا النشاط فهو تطوعي تشرفين عليه.

ثم تأكدي – أختي العزيزة – أن الأمر مسؤولية على كل من وجدت في نفسها قدرة على القيام به، وثقي أن الله سيسهل أمرك، ويعينك وستجدين الثمرة عاجلاً بإذن الله.

رمضان وتربية الأولاد

الحمد لله والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

أما بعد:

فإن رمضان شهر التربية، وشهر المحاسبة، وشهر المراجعة.

فالمؤمن يربي نفسه في رمضان، ويربي من تحته على الفضائل، ويحاسب نفسه، ويراجع حاله مع ربه، ومع الأمانات التي ائتمنه الله عليها.

وإن من أهم المهمات، وأوجب الواجبات على المؤمن؛ رعايته لأولاده، وتربيته لهم.

وهذا الشهر الكريم فرصة مباركة، لكي يقف الإنسان مع نفسه، وينظر في حاله مع أولاده، فإن كان محسنا حمد الله، وزاد إحساناً، وإن كان مقصرا نزع عن تقصيره وتدارك ما فات.

والأولاد أمانة في أعناق الوالدين، والوالدان مسؤولان عن تلك الأمان.

قال الله – سبحانه وتعالى: **﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَى أَهْلِهَا﴾** [النساء: من الآية ٥٨].

وقال: **﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾** [التحريم:٦].

وقال النبي ﷺ: «**كلكم راع ومسؤول عن رعيته، فالإمام راع ومسؤول عن رعيته، والرجل راع في أهل بيته ومسؤول عن رعيته**» [رواه البخاري].

وقال ﷺ: «**ما من عبد يسترعيه الله رعية يموت يوم يموت وهو غاش لرعيته إلا حرم الله عليه الجنة**» [متفق عليه].

فالبيت هو المدرس الأولى للأولاد، فالولد قبل أن تربيه المدرسة أو المجتمع؛ يربيه البيت والأسرة.

وهو مدين لأبويه في سلوكه الاجتماعي المستقيم، كما أن أبويه مسؤولان إلى حد كبير عن انحرافه الخلقي.

قال ابن القيم رحمه الله: (وكم ممن شقي ولده، وفلذة كبده في الدنيا والآخرة بإهمال، وترك تأديبه، وإعانته على شهواته، ويزعم أنه يكرمه وقد أهانه، وأنه يرحمه وقد ظلمه، ففاته انتفاعه بولده، وفوت عليه حظه في الدنيا والآخرة، وإذا اعتبرت الفساد في الأولاد رأيت عامته من قبل الآباء).اهـ.

والتقصير في تربية الأولاد يأخذ صوراً شتى، ومظاهر عديدة؛ تسبب في انحراف الأولاد وغيرهم. وإذا تأملت تلك الأنماط الخاطئة في التربية، رأيتها تدور ما بين إفراط وتفريط.

فمن الأخطاء في تربية الأولاد:

*تنشئتهم على الجبن والهلع والخوف والفزع، فذلك يلاحظ على كثير من الناس، فتجدهم يخوفون أولادهم إذا بكوا أو أزعجوا؛ ليسكتوا ويهدؤوا. فتجد بعض الناس يخوفهم بالغول، أو

الحرامي، أو العفريت، أو صوت الريح أو نحو ذلك. وبعض الناس يخوفهم بالأستاذ، أو الطبيب أو المدرسة، وإذا جرح الولد أو أصيب بأي مصيبة أخذت الأم تولول، وتلطم وجهها، وتضرب صدرها وهكذا ينشأ الولد جبانا رعديداً يخاف من ظله، ومما لا يخاف منه.

*تربية الأولاد على التهور، وسلاطة اللسان، والتطاول على الآخرين، وتسمية ذلك شجاعة، وهذا نقيض الأول، والحق إنما هو في التوسط.

*تربية الأولاد على الميوعة، والفوضى، وتعويدهم على البذخ، والترف، والإغراق في النعيم، وبسط اليد لهم، وإعطاؤهم كل ما يريدون. فمثل هذه التربية تفسد فطرهم، وتقضي على استقامتهم، ومروءتهم، وشجاعتهم، وفي مقابل ذلك نجد من الوالدين من يأخذ أولاده بالشدة المتناهية، فتارة يقسو عليهم أكثر من اللازم، فيضربهم ضربا مبرحاً إذا أخطؤوا ولو للمرة الأولى، ويبالغ في توبيخهم عند كل صغيرة وكبيرة، ويحرمهم من العطف والشفقة والحنان، ويقتر عليهم في النفقة؛ فلا ينفق عليهم إلا الأنفس، وهذا النمط من التربية يفسد الأولاد، ويقضي على إنسانيتهم، ويقودهم إلى البحث عن المال أو العطف خارج المنزل إما: بالسرقة، أو بسؤال الناس، أو الارتماء في أحضان رفقة السوء.

*أن يقتصر اهتمام بعض الوالدين على المظاهر فحسب، فيرى أن التربية مقتصرة على توفير الطعام الطيب، والشراب الهنيء، والكسوة الفخمة، والدراسة المتفوقة، ولا يدخل عندهم تنشئة الأولاد؛ على التدين الصادق، والخلق الكريم.

*المبالغة في إحسان الظن بالأولاد، فتجد من الوالدين من لا يتفقد أولاده، ولا يعرف عن أحوالهم، ولا أصحابهم شيئاً، وتراه لا يقبل فيهم عذلاً، ولا عدلاً، ولا صرفا وذلك لفرط ثقته بأولاده. بل ربما دافع عنهم إذا شكاهم أحد إليه. وفي مقابل ذلك، تجد من يبالغ في إساءة الظن بأولاده فتراه، يتهم نياقم، ولا يثق بهم البتة، ويشعرهم بأنه وراءهم في كل صغيرة وكبيرة، دون أن يتغاضى عن شيء من هفواقم أو زلاقم.

*التفريق بينهم، سواء كان ذلك مادياً، أو معنوياً؛ فهناك من يفرق بن أولاده في العطايا، والهدايا، والهبات، وهناك من يفرق بينهم بالملاطفة والمزاح والمحبة، إلى غير ذلك من صور التفريق، التي تسبب شيوع البغضاء، وتبعث على النفور والتنافر، وفي الحديث «**اتقوا الله، واعدلوا بين أولادكم**».

*ترك المبادرة في تزويج الأبناء، مع الحاجة والقدرة، وتأخير تزويج البنات، والمتاجرة بهن، وتزويجهن بغير الأكفاء. وهذا من إضاعة الأمانة، والتسبب في شقاء الأولاد.

*تسميتهم بأسماء سيئة أو مخالفة، فمن الناس من لا يأبه بذلك، ومنهم من يسمي ولده بالاسم القبيح، بحجة أن جده فلانا، أو جدته فلانة تسموا بهذا الاسم، فهو يرى أن من البر، أن يسمى بأسمائهم، ولو كانت غير مناسبة. ومن الأخطاء التي تقع في تسمية المواليد تسميتهم بالأسماء الممنوعة شرعاً؛ كتسميتهم بأسماء الله المختصة به مثل: أن يسمى الولد بالأحد، أو الرحمن، أو الخالق.

ومن ذلك تسميتهم بالأسماء المعبدة لغير الله مثل: عبد النبي، أو

عبد علي، أو عبد الحسين، وكذلك تسميتهم بالأسماء الأجنبية، الخاصة باليهود والنصارى؛ لأن هذا يجر ولو على المدى البعيد إلى موالاتهم. ومن الخطأ في التسمية، تسميتهم بأسماء الجبابرة، والطواغيت. وتسميتهم بالأسماء التي يظن أنها من أسماء الله كالتسمية بـــ(عبد المقصود، وعبد الموجود، وعبد الستار). ومن ذلك تسميتهم بالأسماء المكروهة أدبا وذوقا، كالأسماء التي تحمل في ألفاظها تشاؤماً أو معاني تكرهها النفوس. ومن ذلك تسميتهم بالأسماء التي تسبب الضحك والسخرية، أو التي توحي بالتمتع، والغرام، وخدش الحياء.

*مكث الوالد طويلا خارج المنزل؛ خصوصا إذا كان ذلك لغير حاجة؛ فهذا يعرض الأولاد للفتن، والمصائب، والانحراف، ويحرم الأولاد من النفقة والرعاية.

*الدعاء عليهم قال النبي ﷺ: «**لا تدعوا على أنفسكم ولا تدعوا على أولادكم، ولا تدعوا على أموالكم، لا توافقوا من الله ساعة يسأل فيها عطاء؛ فيستجيب لكم**» [رواه مسلم].

*تربيتهم على سفاسف الأمور، وسيء العبارات، ومرذول الأخلاق، ومن ذلك: فعل المنكرات أمام الأولاد، والعهد للخادمات والمربيات بتربية الأولاد؛ خصوصا إذا كن غير مسلمات.

احتقارهم، وترك تشجيعهم، فبعض الناس يسخر كثيرا بأولاده، ويشنع عليهم إذا أخطؤوا، ويسكتهم إذا تكلموا؛ مما يجعل الولد عديم الثقة بنفسه، وأشد صور السخرية، أن يسخر بالولد إذا

استقام على طاعة، فتجد من الآباء من يسخر بابنه إذا رآه مستقيما مطبقا للسنة مقبلا على العلم، فهذه السخرية قد تسبب انحراف الولد، فيكون عالة على والده، وسببا لجر البلايا إليه، وما علم ذلك الوالد أنه هو الرابح الأول من صلاح ابنه في الدنيا والآخرة.

*ومن الخطأ في التربية قلة العناية بتربية الأولاد على تحمل المسؤولية، وعدم إعطائهم فرصة للتصحيح والتغيير للأفضل.

وهكذا ينشأ الولد وهو يشعر بالنقص، وقلة الثقة بالنفس.

ومما يتسبب في ضياع الأولاد وانحرافهم:

*كثرة المشكلات بين الوالدين.

*ترك البنات يذهبن للسوق بلا محرم.

*إهمال الهاتف وترك مراقبته.

*الغفلة عما يقرأه الأولاد.

*قلة الاهتمام باختيار مدارس الأولاد.

*قلة التعاون مع مدارسهم أو انعدامه بالكلية.

هذه بعض مظاهر التقصير في تربية الأولاد.

فماذا نأمل بعد هذا الإهمال؟!! وماذا سنحصد من جراء هذا التقصير؟!!

ومن هنا نعلم أي جناية نجنيها على الأولاد حين نقذف بهم إلى معترك الحياة في جو هذه التربية الخاطئة!

ثم ما أسرعنا إلى الشكوى إذا رأيناهم عاقين متمردين، ونحن قد غرسنا بأيدينا بذور الانحراف!

محمد الحمد

موقع: يا له من دين

صيام الأم المرضعة في رمضان

الدوخة والزغللة ونقص إدرار اللبن..

أعراض ترخص الإفطار

تحتاج الأم المرضعة إلى غذاء متوازن ودعم بالفيتامينات خلال فترة الإرضاع حتى تتمكن من الالتزام بالرضاعة إلى حوالي ٨ رضعات يوميا في المتوسط، وعليه فقد رخص الإسلام للمرضعة الإفطار في رمضان، نظراً لحاجتها المتزايدة لتعاطي السوائل، خاصة إذا كانت تشكو من قلة إدرار اللبن. ويمكن للمرضعة الاستمرار في الرضاعة أثناء الصيام لأن تكون الحليب الطبيعي لا يأتي مباشرة من الأكل الذي تتناوله الأم ولكن يأتي من مخازن المواد الغذائية في جسمها والتي تعطي جسمها القدرة على تحمل ساعات الصيام أثناء النهار دون طعام أو شراب.

لبن الأم أساساً مكون من ماء وكالسيوم وبروتينات ودهون، أي يجب أن تكون كل هذه المواد متوفرة في جسمها وهي ترضع طفلها عن طريق الغذاء الصحي المتكامل مع بعض الأملاح والفيتامينات والسعرات الحرارية اللازمة.

الدكتورة منال خورشيد: استشارية طب الأسرة ومنسق برنامج الرضاعة الطبيعية بمراكز الرعاية الصحية الأولية بصحة جدة، تقدم نبذة عن الأغذية المطلوبة وكمياتها خلال فترة الرضاعة لتغطية

احتياجات الأم حسب عمر الطفل الرضيع. كما يأتي:

أولا: خلال فترة الرضاعة منذ الولادة حتى ٦أشهر للرضيع، والتي يفضل أن تكون الرضاعة الطبيعية فيها مطلقة بدون أي إضافات حتى الماء:

*الطاقة بزيادة ٥٥٠كيلو كالوري عن احتياج الأم اليوم العادي.

*البروتين بزيادة ٢٥غم/ يوم.

*الدهون بزيادة ٤٥غم/يوم.

*الكالسيوم ١٠٠٠ملغم/يوم.

*الحديد٣٠ملغم/يوم.

ثانيا: خلال فترة الرضاعة من عمر ٦-١٢ شهرا من عمر الرضيع، وهي فترة الفطام التي يبدأ فيها الرضيع تناول الأغذية التكميلية إلى جانب لبن الأم، فتكون احتياجات الأم الغذائية أقل من الفترة السابقة: الطاقة بزيادة ٤٠٠ كيلو كالوري/يوم.

*البروتين بزيادة ١٨غم/يوم.

الدهون بزيادة ٤٥غم/يوم.

*الكالسيوم بزيادة ٥٠٠ ملغم/يوم.

*الحديد ٣٠ملغم/يوم.

*بالنسبة للفيتامينات يفضل زيادة تناول الأغذية التي تحتوي

على كميات وفيرة من فيتامين إيه، سي، بي١، بي١٢، بي١، وحمض الفوليك.

*زيادة تناول الماء والسوائل بكمية تعادل ١٠-١٢ كوب ماء يومياً

يتضح مما سبق ذكره أن الزيادات في احتياجات الأم المرضعة يمكن تداركها أثناء الفترة بين الفطور والسحور بتوزيع الغذاء بشكل منظم كما يلي:

تناول وجبة متكاملة عند الإفطار وتحتوي على كميات ملائمة مما سبق ذكره من أغذية وسعرات حرارية.

*تناول وجبة ثالثة بين الفطور والسحور في الفترة بين الساعة الحادية عشرة والثانية عشرة ليلا تضمن توفر الكمية اللازمة من السعرات الحرارية.

*تأخير السحور إلى آخر وقت قبل الإمساك.

*تناول الكثير من الفواكه والخضروات واللبن.

*تناول الفيتامينات اللازمة بعد مشورة الطبيب.

*الإكثار من شرب السوائل خاصة في الجو الحار بحوالي ٣-٣.٥ لتر يوميا بعد الإفطار، وليس شرطا أن تكون على شكل ماء صاف، وإنما يدخل تحتها كل السوائل مثل الشوربة والعصائر.

*تناول الأغذية التي تزيد من إدارة اللبن مثل الحلبة حسب ما ثبتت صحته بالدراسات العلمية.

*أن تقلل من المجهود العضلي خلال النهار حتى تستهلك سعرات حرارية أكثر، خاصة في الفترة بين العصر والمغرب وهنا لا يخفي علينا دور الزوج في ذلك في مساعدة الأم المرضعة على مسؤولياتها خلال نهار رمضان ما أمكن ذلك.

*يمكن للمرضعة تناول شيء من التمر أو العسل قبل الإمساك مباشرة لتحصل على قدر كاف من السعرات الحرارية التي تساعدها خلال الصيام في النهار.

يفضل التقليل من الأغذية التي تحتوي على البهارات والملح الكثير حتى لا يزيد إحساسها بالعطش خلال النهار وهي صائمة.

*ويمكن للمرضعة أن تبدأ بتعويد نفسها على الصيام خلال شهر شعبان وبذلك تحقق فائدتين: وهما ثواب الصيام والتدريب على الصيام والرضاعة معا قبل الشهر الفضيل.

ولا بد من معرفة علامات كفاية الرضيع من حليب الأم أثناء النهار وهي:

*منظر الرضيع يدل على الحيوية والنشاط.

*ينام بعمق وراحة تامة لفترات في مجملها ١٥-٢٠ ساعة تقريبا خلال الأشهر الثلاثة الأولى ثم ١٤-١٥ ساعة يوميا فيما بعد.

*التبرز من مرتين إلى ٤ مرات يوميا برازا أصفر ذهبي اللون، رائحته حمضية لبنية ويحتوي على حبيبات صغيرة.

*زيادة وزنه بمعدل ٣٠جم يوميا أو ١٨٠-٢٤٠غراما أسبوعياً.

*البكاء فقط عند الجوع.

وبما أن الطفل الرضيع بعد سن الستة أشهر يبدأ تناول الأغذية التكميلية فيمكن، خلال فترة النهار، إعطاؤه وجبة أو اثنتين منها مع تكملتها برضعة بسيطة من الثدي تكفيه حتى وقت الإفطار بالمغرب، ومن ثم تزيدي من معدل الرضاعة خلال الليل إلى الفجر.

وللرضاعة المطلقة الخالصة فائدة أخرى إلى جانب إنقاص الوزن لما تستنفده المرضعة من مخزون الدهون في جسمها، فهذه الفائدة هي منع نزول الحيض نظرا لارتفاع هرمون الرضاعة خاصة خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الرضيع مما يسهل عليها عدم الإفطار في رمضان ومن ثم القضاء بعد رمضان.

بالنسبة للمرأة العاملة والمرضعة خلال رمضان نقترح عليها بعض الحلول العملية للتوفيق بين الرضاعة والصوم:

*إما أن تحصل على إجازة خلال شهر الصوم.

*أو تخفيف ساعات العمل.

*أو تجميع اللبن من الثدي بعد الفطور وتناول كميات كافية من السوائل ووضعها في البراد، ومن ثم يقوم الشخص الذي يعتني بالرضيع بإعطائه إياها خلال فترة غياب الأم بعد تدفئتها.

أما إذا أحست الأم بأي أعراض مثل الدوخة أو زغللة العين

ونقص كمية اللبن أو تأثر وزن الطفل وعدم نموه بشكل طبيعي فيمكنك التوقف عن الصيام، والتمتع بالرخصة الدينية في ذلك.

د/عبد الحفيظ خوجة

جريدة الشرق الأوسط

العدد ٩٨٣٠-٢٤ رمضان ١٤٢٦هـ

توجيهات

رمضانية للمرأة

أختي المسلمة .. لاشك أنك مسؤولة عن عمرك الذي تعيشين، هل قضيتيه في الخير وطاعة الله، أم في الشر وطاعة الشيطان والعياذ بالله؟! يقول الرسول ﷺ: «**لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن علمه ماذا عمل فيه**» صحيح الجامع وحسنه الألباني. فمن هذا كان لزاما على الجميع الحفاظ على الوقت. وكذلك المرأة، فإن هناك عدة أمور يمكن أن تستغل بها وقتها منها:

أولا: تلاوة كتاب الله تعالى.

ثانيا: قراءة كتب أهل العلم النافعة.

ثالثا: ذكر الله.

رابعا: تربية الأولاد.

خامساً: صلة الرحم.

سادساً: بر الوالدين ومساعدة الوالدين على عمل المنزل.

سابعاً: سماع الأشرطة الإسلامية النافعة.

ثامناً: الدعوة إلى الله.

أولا: تلاوة كتاب الله تعالى

ينبغي أن يكون لك – أختي المسلمة – ورد يومي لقراءة القرآن الكريم، فهو خير معين على استثمار وقتك، وفي تلاوته الأجر العظيم، ففي كل حرف حسنة والحسنة بعشر أمثالها كما بين ذلك الرسول ﷺ في الحديث الصحيح «**من قرأ حرفا من كتاب الله تعالى فله به حسنة والحسنة بعشر أمثالها، لا أقول ألم حرف، ولكن ألف حرف، ولام حرف، وميم حرف**». وكان السلف الصالح يداومون على تلاوة القرآن ويختمونه في الشهر عدة مرات، فنحن إذا كثرت مشاغلنا أختي المسلمة فلا نجعلها تحول دون ختمه في الشهر ولو مرة واحدة، ولضمان المداومة على ذلك ابدئي من أول الشهر بحيث يكون رقم الجزء موافقا لتاريخ اليوم، فأول يوم من الشهر تقرئين فيه الجزء الأول والثاني الجزء الثاني واليوم العاشر الجزء العاشر.. وهكذا.

ثانيا: قراءة كتب أهل العلم النافعة

إن قراءتك لها تزيد حصيلتك العلمية والثقافية، فابدئي بقراءة الكتب الإسلامية التي بها تتفقهين في دين الله وتعبدين الله على بصيرة وعلم، وبقراءتك هذه تطلعين على وضع المرأة في الجاهلية وهي ما قبل الإسلام، وجاهلية القرن العشرين ومكانها في الدين الإسلامي، وكذلك لتتعرفي على الشبهات التي تثار ضدك من قبل أعداء الإسلام، ولا تنسي – أختي المسلمة – أن تقرئي ما يهمك من أحكام شهر رمضان المبارك لكي تعبدي الله على علم، واسألي

عما أشكل عليك من أحكامه.

ثالثا: ذكر الله

اجعلي من الأمور التي تقضين بها وقتك ذكر الله، فهو أمر يسير على النفس، تستطيعين أداءه وأنت تقومين بأعمال البيت، وتعلمين فضل ذكر الله ومدح الله للذاكرين كما قال تعالى ﴿**وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ**﴾، وعندما قال أحد الأعراب للرسول ﷺ إن شرائع الإسلام كثرت على فأوصني قال الرسول ﷺ «**لا يزال لسانك رطبا من ذكر الله**» فقراءة القرآن ذكر الله والتسبيح والتهليل والتكبير ذكر، والدعاء ذكر، وفي أداء الذكر شكر لله تعالى، والله مدح الشاكرين.

رابعا: تربية الأولاد

إن على الأم مسؤولية عظيمة ومهمة جسيمة في تربية أبنائها التربية الإسلامية الصحيحة وتنشئتهم النشأة القومية على المنهج الرباني الرشيد، وكما قال عليه الصلاة والسلام: «**كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته. والمرأة راعية في بيت زوجها وهي مسؤولة عن رعيتها**» فالأبناء يتربون ويترعرعون في أحضان الأم وهي ألصق بهم من الأب الذي تقع عليه مسؤوليات تجعل كل وقته خارج البيت فأرضعيهم مع اللبن الخلق الفاضل والمعاملة الحسنة والكلمات الطيبة، وكوني لأولادك قدوة صالحة كنساء السلف رحمهن الله جميعا.

خامساً: صلة الرحم

صلتهم واجبة عليك – أختي المسلمة – لقول الله تعالى: ﴿**وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا**﴾ ولحديث الرسول ﷺ أنه قال: «**خلق الله عز وجل الخلق فلما فرغ منه قامت الرحم فقال: مه، قالت: هذا مقام العائذ بك من القطيعة، قال: ألا ترضين أن أصل من وصلك وأقطع من قطعك، قالت:بلى يا رب، قال: فذلك لك**».

ثم قرأ أبو هريرة رضي الله عنه قوله تعالى: ﴿**فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتُقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ**﴾.

واستغلي هذه الزيارة بإسداء الهدية المفيدة كشريط مفيد أو كتاب توقظين به الغافلات من أقاربك وتعاملينهم بالكلمة الطيبة، وكما قال عليه الصلاة والسلام: «**الدال على الخير كفاعله**». ولا تنسي زيارة أخواتك في الله وجيرانك الطيبين.

سادساً: بر الوالدين ومساعدة الوالدة على عمل المنزل

أنت تعلمين أن الله قرن طاعته بطاعة الوالدين فقال سبحانه: ﴿**وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا**﴾ فيدل هذا على عظم شأن الوالدين، فتجب طاعتهما في كل شيء إلا في المعصية، والأحاديث التي وردت في الترغيب بطاعة الأبوين كثيرة أذكر منها قول المصطفى ﷺ: «**رغم أنف ثم رغم أنف ثم رغم أنف من أدرك أبويه عند الكبر أحدهما أو كلاهما فلم يدخل الجنة**».

فلابد من التفرغ لطاعة الوالدين وأنبه البنات وخاصة الطالبات أهن في أيام الدراسة تصرف كل وقتها للمذاكرة ويكون ذلك على حساب عمل البيت؛ فتلقي أعباء المنزل على أمها المسكينة التي أفنت شبابها في خدمتها وخدمة إخوالها وأخواقا، أهذا هو البر؟! كلا والله فأتقي الله يا أمة الله وخصصي وقتا للدراسة ووقتا لعمل المنزل لكي تفوزي برضا الله ورضا الوالدين.

سابعاً: سماع الأشرطة الإسلامية النافعة

إن الشريط الإسلامي – ولله الحمد- عم بنفعه الجميع وأصبح متداولاً على جميع طبقات المجتمع، والشريط سهل نشر العلم ويسره، فالمرأة الفطنة العارفة المستغلة لوقتها بما يعود عليها بالنفع تستمع للشريط الإسلامي وهي في المطبخ تعد الطعام ولا يمنع ذلك فلتحرصي أختي المسلمة على سماعة وأنت تقومين بأي عمل من أعمال المنزل فقيماك بهذا العمل سوف تجنين ثماره وتستفيدين منه دنيا وآخرة، وأرشدي غيرك للاستماع لبعض الأشرطة المفيدة.

ثامنا: الدعوة إلى الله

قال الله تعالى: ﴿**وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ**﴾، ويقول تعالى: ﴿**وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ**﴾، فالدعوة إلى الله منهج الرسل الكرام عليهم الصلاة والسلام، فلا تبخلي على نفسك بالأجر العظيم من الله. يقول الرسول ﷺ: «**من دعا إلى هدي كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص من أجورهم شيئا، ومن دعا إلى ضلالة**

كان عليه من الإثم مثل آثام من تبعه، لا ينقص ذلك من آثامهم شيئا».

فخصصي أختي المسلمة جزءاً ولو بسيطاً من وقتك لنشر الخير والدعوة إلى الله، فالكلمة الطيبة دعوة، وحسن الأخلاق دعوة، والأمر بالمعروف دعوة، والنهي عن المنكر دعوة، إلى غير ذلك.

منتديات الدانة للحوار

بعض الأخطاء

الأسرية في رمضان

تتضاعف مسؤولياتك تجاه هذه الأسرة في شهر لا نشهده إلا مرة في السنة ولا نضمن أن نبلغه في السنة المقبلة (شهر رمضان) فتحتاج الأسرة منك إلى توجيهها نحو الأفضل، ودعمها في تأدية العباد الصحيحة، وأن تقدمي لها المساعدة دون يأس أو قنوت لإبعادها عن سلوكيات كثيرة تدخل الأسرة في رمضان، وللأسف أصبحت مقترنة بهذا الشهر تحديداً.

لك دور لا يستهان به، وقد تكونين أنت القدوة التي تأخذهم نحو تلك الأخطاء دون أن تشعري، فاحرصي أن تجنبي نفسك وأسرتك الوقوع في هذه الأخطاء، وتذكري أنك تصنعين جيل المستقبل والذين بدورهم سيكونون مسؤولين عن أجيال أخرى فيما بعد، فإن زرعت فيهم السلوكيات الصحيحة أنبتت كذلك فأورثوها أولادهم والعكس صحيح، وفيما يلي نعرض لبعض السلوكيات السيئة والأخطاء التي تقع بها بعض الأسر المسلمة في رمضان.

عدم تبييت النية

البعض ينسى تثبيت النية للصوم، لذلك عليك أن تذكري أفراد أسرتك بأن يبيتوا النية من الليل قبل طلوع الفجر، حيث ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: «**من لم يبيت الصيام من الليل فلا صيام له**».

النوم نهاراً والسهر ليلاً

يقترن هذا السلوك عند كثير من الناس بشهر رمضان الكريم، إذ ينامون النهار ويستيقظون الليل، يقول الله تعالى: ﴿**وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا * وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا**﴾ فهم بذلك لا يشعرون بحلاوة الصيام، فضلا على أن بعضا من الفروض قد تفوتهم كصلاة الظهر وربما العصر أيضا، لذلك من واجبك كأم أن تنظمي أوقات أسرتك وأن تحضي الجميع على عدم السهر والخلود إلى النوم في الليل والاستيقاظ في النهار، وأن يتوجه كل منهم إلى عمله، الزوج إلى العمل، والأولاد إلى المدرسة.

مشاهدة المسلسلات والفوازير

وغيرها من البرامج التي تتنافس الفضائيات في بثها، إذ للأسف فإن هذه الفضائيات تستقبل رمضان وتتهيأ له أكثر منا نتهيأ له نحن، إذ تعد برامجها بعناية لجذب المشاهد إليها أكثر مما نعد أبناءنا ونجذبهم إلى العبادة في رمضان.

الانشغال في المطبخ

تقضي كثير من النساء معظم نهارها في المطبخ لإعداد الطعام، وقد لا تنتهي من ذلك إلا مع أذان المغرب وأحيانا بعده؛ فيضيع يومها ومن ثم شهرها بين الأواني والبهارات بعيدا عن الذكر والعبادة وقراءة القرآن، وربما طلبت من ابنتها أن تعد هي الأخرى أصنافا من الطعام بدلا من أن تحثها على العبادة، لذلك عليك أن تعودي أسرتك على الاكتفاء بنوع أو نوعين من الطعام. وأن

الوقت الذي تمضينه في المطبخ أنت أحق به لتتعبدي الله.

الإسراف في المأكولات والمشروبات

وما ينتج عن ذلك من كسل وخمول يصيب الأسرة كلها ويؤخرهم عن تأدية واجباتهم الحياتية ويجعلهم يتقاعسون عن صلاة التراويح وغيرها من العبادات التي عليهم أن يؤدوها في رمضان.

ترك الدعاء عند الفطور

تشوب كثير من الأسر حالة من الضوضاء عند الإفطار فتلك تأتي بطبق الشوربة والأخرى تقلي (السمبوسك) على النار وهذا يسال عن الماء، وينسون وهم في ذلك الدعاء الذي لا يرد عند الإفطار.

ترك صلاة المغرب في جماعة

كثيرا من الرجال لا يصلون المغرب في جماعة حيث تجذبهم مائدة الإفطار بتنوعها مع البرامج الجذابة المقدمة أثناء الإفطار عن الذهاب إلى المسجد، وهنا عليك أولا أن تقصري المائدة على بضع تمرات وكأس من الماء، ومن ثم إعداد المائدة المناسبة عند عودة زوجك وأبنائك من الصلاة، وستكتشفين أن ذلك أفضل أيضا من الناحية الصحية.

كثرة الزيارات

تفضل بعض النساء قضاء ليل رمضان في زيارة الأقارب، فإذا كان هذا من باب صلة الرحم فلا بأس من ذلك على ألا تطيل الزيارة، وأن تتجنب الغيبة والنميمة في مجلسها.

ترك السحور

تترك بعض الأسر السحور رغم الفوائد التي ذكرها رسول الله ﷺ عنه «**تسحروا فإن في السحور بركة**»، لذلك عليك الاهتمام بهذه الوجبة، وأن تسعي إلى إيقاظ أسرتك وجمعهم على مائدة السحور.

الفتور في الحيض والنفاس

بعض النساء والفتيات يفترن عن العبادة في الحيض أو النفاس، وهذا خطأ، إذ لابد للأم أن تفهم ابنتها أن الحيض يمنعها من الصيام والصلاة ولكن لا يمنعها من الذكر والدعاء والصدقة وقراءة القرآن ولكن دون مسه.

مازلن صغاراً

بعض الأمهات تمنع بناهّا من الصيام بحجة أهن صغيرات أو لا يقوين عليه، وهنا على الأم ألا تتهاون في حض الفتاة ومتابعتها على أداء الصوم إذا بلغت سن التكليف، ومن ثم تذكيرها بقضاء ما يفوهّا من أيام الصيام بعد انتهاء رمضان.

قضاء العشر الأواخر في السوق

تضيع الكثير من الأسر المسلمة العشر الأواخر في التسوق، حيث تزدحم الأسواق في الأيام التي تسبق العيد لشراء مستلزمات العيد من ثياب وحلوى وأدوات الضيافة وغيرها، فتصطحب الأم أولادها إلى السوق ليختاروا ويقيسوا الثياب، كما تطلب من زوجها مرافقتها في ذلك، وبهذا تكون الأسرة كاملة أضاعت فرصة

العبادة التي لا تتكرر إلا مرة في السنة، إذ كان النبي ﷺ إذا دخل العشر الأواخر شد مئزره وأحيا ليله وأيقظ أهله طلبا لليلة القدر، ولذا كان يعتكف في الليالي العشر الأواخر.

تأخير صدقة الفطر

من الأخطاء التي تقع فيها بعض الأسر تأخير صدقة الفطر إلى أن يخرج وقتها، فاحرصي على أن تذكري زوجك بإخراجها قبل صلاة العيد.

إهمال صلاة العيد

تتهاون بعض النساء في الخروج وأولادها إلى صلاة العيد رغم أن النبي ﷺ رغب النساء والرجال بحضور هذه الصلاة حتى الحيض وذوات الخدور.

منتديات شبكة محاربة السحرة

١٥ فكرة لتنمية الروابط الأسرية في رمضان

هل مررت – عزيزي المربي – بلحظات شعرت خلالها أن التقارب بين أفراد أسرتك ليس كما تتمنى، إن كان الأمر كذلك فإن الفرصة ما زالت أمامك، ومع قدوم شهر الصيام تكون فرصتك أسهل، وفيما يلي نعرض خمس عشرة فكرة تساعدك لتنمية الألفة والتقارب بين أفراد أسرتك.

مائدة القرآن:

اتفق مع أبنائك على جلسة يومية طوال الشهر الكريم، على أن تكون مخصصة لقراءة جزء من أجزاء القرآن الثلاثين، فما اجتمع المسلمين على فائدة أكثر بركة ونفعا من مائدة القرآن.

رحلة عائلية:

اذهب مع أبنائك في رحلة يومية بعد الإفطار إلى مسجد تتفقون على أداء صلاة التراويح وقيام الليل فيه، ففي ذلك تعويد لهم على أداء تلك العبادة المحببة في جماعة؛ لأنه ثبت علمياً أن لها فائدة صحية عظيمة فضلا عن تأثيرها النفسي العظيم.

ساعة تفسير:

ومن أهم الأشياء التي تبني أخلاق أبنائنا أن يتعرفوا على معاني القرآن الكريم وأسباب نزول الآيات وغير ذلك من أمور تتحقق

بالقراءة الجماعية لأحد كتب التفسير البسيطة.

أطباق جديدة وتعاون:

اتفق مع زوجتك على توزيع الأدوار بحيث يقوم كل فرد من أفراد الأسرة بدور على قدر طاقته في إعداد الطعام لوجبتي الإفطار والسحور، ولا تنسى إعداد قائمة بأطباق جديدة تضفي شيئا من التغيير.

دروس:

أحرص – عزيزي المربي – على تخصيص وقت قصير توضح خلاله أحد أحكام الصيام، ومن الأفضل أن يكون ذلك في إطار معالجة موقف خاطئ من شخص ما، أو الاستعانة بكتاب.

أسري جداً:

أعط الأولوية في الشهر للتواجد مع عائلتك على مائدة الإفطار، واجعله شهراً للأسرة لا شهر الأصدقاء، ولا يعني هذا الحرمان من ثواب إفطار صائم، فلذلك طرق كثيرة.

حق الجار:

رمضان شهر الخير والرحمة، ومما يترك أثر طيبا يدوم أن تتذكر جارك قبل الإفطار بإهدائه طبقا مميزاً، خاصة إن كنت تعلم أنه يحبه (تهادوا تحابوا).

أفكار مرحة:

شجع أبناءك على ابتكار أفكار جديدة لعمل أكياس القرقيعان،

وذلك في اجتماع أسري تلفه البهجة والمحبة.

صدقة:

عود أبناءك الخير في رمضان (موسم الخير) وأرشدهم لبذل صدقة يومية لأحد الفقراء، أو التبرع للمستحقين في كافة بلاد المسلمين.

حفظ:

اقتنص الفرصة، واعمل على استثمار صفاء ذهن الأبناء مع الصيام وحفظهم بضع آيات من القرآن الكريم كل يوم قبل صلاة الفجر أو قبل صلاة المغرب وعرفهم أن مكانهم في الجنة مرتبط بقدر ما حفظوا من القرآن.

صلة الرحم:

اصحب أبناءك في كل يوم بعد صلاة التراويح في زيارة قصيرة إلى أحد الأقارب ولا باس أن تعلمهم بإيجاز قيمة صلة الرحم في البركة في الأرزاق والأعمار.

ساعة إجابة:

يحب الله أن يسمع دعاء عبده، ومن الأوقات التي يستجيب الله فيها دعاء عبده عند الإفطار، فهذا الدعاء لا يرد وكل يدعو لأخيه.

أخوة:

ذكر أبناءك – خاصة إذا اشتكى أحدهم الجوع والعطش – أن من المسلمين إخوة لهم في بلاد عديدة لا ينعمون بما ينعم به من

دفء الأسرة ورعاية الوالدين، ليتذكرهم بالدعاء عند الإفطار.

استعدادات:

ادع أبناءك للتعاون في الأيام الأخيرة من شهر رمضان المبارك للقيام بحملة تنظيف وتزيين للمنزل استعداداً لاستقبال عيد الفطر.

ملابس العيد:

احرص على اصطحاب أبنائك في بعض الجولات إلى السوق لشراء ملابس العيد وبعض الهدايا فهذه فرحة الصيام ومكافأة الله لعباده بعد الصيام والقيام.

حبوب منع الحيض

في رمضان

منذ القدم والإنسان يحاول تنظيم نسله، فاستعمل وسائل عديدة لمنع الحمل في الأوقات التي لا يرغب فيها بالحمل، فكان العزل، وقد ورد في الصحيحين عن جابر رضي الله عنه «**كنا نعزل على عهد رسول الله ﷺ والقرآن ينزل**» وكانت هناك وسائل أخرى كثيرة لمنع الحمل، ومع تقدم العلم وتطور الطب، ظهرت أنواع كثيرة كالأقراص أو ما تعرف بحبوب منع الحمل، والعزل، والواقي الذكرى، والواقي الأنثوي، وفترة الأمان، واللولب.

سوف نتناول – بمناسبة شهر رمضان – أحد الاستخدامات لحبوب منع الحمل (ليس لمنع الحمل أو تنظيمه)، بل لمنع الدورة الشهرية لدى النساء في شهر رمضان المبارك.

وسنقدم فكرة موجزة عن أنواع حبوب منع الحمل، فهي تنقسم إلى نوعين:

النوع الأول: عبارة عن حبوب تحوي مركباً من نوعين من الهرمونات الأنثوية، هما (الإستروجين) و (البروجسترون)، وتسمى حبوب منع الحمل المركبة، أما النوع الثاني فهو الحبوب التي تحتوي على هرمون واحد وهو (البروجسترون) فقط، وهذه الحبوب تمنع الحمل عن طريق تغيير الهرمونات الأنثوية الموجودة في الجسم، فتمنع

الإباضة، ومن ثم تمنع الحمل، ويعتبر هذا النوع من الحبوب من أسهل وآمن طرق منع الحمل، لأنها إذا استعملت بالطريقة الصحيحة فإن نسبة نجاحها في منع الحمل تبلغ ٩٩.٥% تقريباً، وفي حال التوقف عن استعمالها يمكن للمرأة أن تستعيد قدرتها على الحمل مباشرة، وطريقة استخدام هذه الحبوب هي أن تنتظر المرأة بدء الدورة الشهرية القادمة، وعند أول يوم من نزول الدم، تأخذ أو حبة من العلبة لمدة ٢١ يوما حتى تنتهي العلبة، ثم تنتظر سبعة أيام دون أخذ الحبوب، وخلال هذه الأيام السبعة، يتوقع نزول الدورة الشهرية، وبعد انقضاء هذه الأيام تبدأ باستخدام العلبة الثانية، وهكذا، أما إذا بدأت المرأة استخدام الحبوب في اليوم الخامس من نزول الدم، فيجب استخدام مانع آخر للحمل لمدة ١٤ يوما الأولى من الدورة، ويفضل أن تؤخذ الحبوب في وقت معين كل يوم، كأن تؤخذ مثلاً، بعد الإفطار، أو قبل النوم، لا يهم في أي وقت، ولكن الأهم هو أن تؤخذ في الموعد نفسه.

كيف تتناول المرأة الحبوب لمنع الدورة الشهرية؟

قد تحتاج المرأة لتأخير موعد نزول دورتها التالية كما هو الحال في شهر رمضان أو في الحج، وهنا إذا أرادت المرأة تأخير نزول الدورة الشهرية في ذلك الشهر أو الفترة عليها أن تبدأ بعلبة جديدة من الحبوب مباشرة بعد انتهاء العلبة الأولى، مثلا إذا أخذت الحبة الأولى من حبوب منع الحمل في أول يوم من نزول الدورة وعند اليوم الحادي والعشرين عليها أن تبدأ بعلبة جديدة وتتناول الحبوب حتى تنتهي العلبة الثانية، وعندما ترغب في نزول الدورة، تتوقف

عن تناول الحبوب، وعندها تنزل الدورة بعد بضعة أيام، أي لمنع نزول الدورة لمدة شهر، على المرأة استعمال علبتين متتابعتين من حبوب منع الحمل دون توقف.

لكن لا ينصح بأن توقف المرأة دورتها الشهرية نظراً لأن هذه العملية تعتبر من الوظائف الطبيعية للمرأة، أو ما يعرف بالخصائص الفسيولوجية، لذا لا ينصح بأن تستمر المرأة في منع نزول دورتها الشهرية لمدة عدة أشهر لما لها من الآثار الجانبية على المرأة.

نصائح عامة لتناول حبوب منع الحمل:

*في حال نسيان أخذ الحبة في موعدها، عليك أخذ الحبة المنسية عند تذكر ذلك مباشرة، حتى ولو كان في اليوم التالي، ثم خذي الحبة التالية في نفس موعدها.

*إذا كان تأخر الحبة المنسية أكثر من ١٢ ساعة، فيجب حينئذ استخدام طرق أخرى لمنع الحمل لمدة ١٤ يوما، أو حتى بداية الدورة القادمة، أيهما أطول.

*الإسهال الشديد والقيء يقللان أو يمنعان امتصاص الحبة، وبالتالي يقللان مفعولها، لذا ينصح في حال القيء أو الإسهال خلال أربع ساعات من أخذ الحبة لابد من أخذ الحبة لابد من أخذ احتياط آخر لمدة ١٤ يوما من توقف الإسهال أو القيء، وعلى المرأة الاستمرار في أخذ حبوب منع الحمل في موعدها الطبيعي.

*هناك بعض الأدوية التي تقلل من الامتصاص، وبالتالي من فعالية حبوب منع الحمل كالمضادات الحيوية، أو أدوية الصرع،

وفيتامين (ج) وعلاج الدرن، والحبوب نفسها قد تؤثر على أدوية تمييع الدم، وعلى أدوية السكر، ولذا يجب الحرص عند استعمال حبوب منع الحمل، وإخبار الصيدلي أو الطبيبة المعالجة لأخذ النصيحة عند أخذ أي دواء آخر مع حبوب منع الحمل، أما عند استعمال المضادات الحيوية فعلى المرأة استخدام وسيلة إضافية لمنع الحمل حتى نهاية الدورة.

الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل:

*غثيان.

*آلام في الثدي.

*نزول قطرات دم مهبلية لمدة شهرين أو ثلاثة، ثم تختفي تدريجيا مع الاستمرار في أخذ الحبوب.

*الصداع النصفي أو الشقيقة، وذلك في بعض النساء اللاتي لديهن حساسية من حبوب منع الحمل؛ لذا ينصح بأنه إذا كان الصداع شديدا ولا يحتمل، فإنه يتوجب على المرأة أن تتوقف عن استخدام الحبوب واللجوء إلى وسيلة أخرى لمنع الحمل.

*الاكتئاب أو الحزن.

*ارتفاع في الضغط.

متى يجب التوقف عن استخدام الحبوب؟

يجب التوقف عن استعمال الحبوب في الحال:

*حدوث ألم شديد ومفاجئ في الصدر.

*ألم شديد في إحدى الساقين أو كلتيهما.

*حدوث ضيق في التنفس مفاجئ ومستمر.

*صداع شديد مستمر وغير معتاد، خصوصاً إذا كان للمرة الأولى، أو صاحبه عدم وضوح في الرؤية أو قلة في حدة الإبصار.

الرأي الشرعي لاستخدام حبوب منع الحمل لمنع نزول الدورة الشهرية في رمضان:

هناك اختلاف بين الفقهاء في استخدام حبوب منع الحمل لمنع الدورة الشهرية في شهر رمضان المبارك، وذلك لمنع نزول الدورة الشهرية لتتمكن المرأة من إتمام صيام الشهر، فمنهم من أجاز استخدام هذه الحبوب في شهر رمضان لإكمال الصيام، ومنهم من أفتى بعدم الجواز، فقد سئل فضيلة الشيخ محمد العثيمين السؤال التالي:

تعمد بعض النساء إلى أخذ حبوب في رمضان لمنع الدورة الشهرية –الحيض- والرغبة في ذلك حتى لا تقضي فيما بعد، فهل هذا جائز، وهل في ذلك قيود حتى لا تعمل بها هؤلاء النساء؟

ج: الذي أراه في هذه المسألة ألا تفعله المرأة وتبقى على ما قدره الله عز وجل وكتبه على بنات آدم، فإن هذه الدورة الشهرية لله تعالى حكمة في إيجادها، هذه الحكمة تناسب طبيعة المرأة، فإذا منعت هذه العادة فإنه لا شك يحدث منها رد فعل ضار على جسم المرأة، وقد قال النبي ﷺ: «**لا ضرر ولا ضرار**»، هذا بغض النظر عما تسببه هذه الحبوب من أضرار على الرحم كما ذكر ذلك

الأطباء، فالذي أرى في هذه المسألة أن النساء لا يستعملن هذه الحبوب، والحمد لله على قدره وحكمته، إذا أتاها الحيض تمسك عن الصوم والصلاة وإذا طهرت تستأنف الصيام والصلاة، وإذا انتهى رمضان تقضي ما فاتها من الصوم.

لها أون لاين

لك ولزوجك

هل استعددتي للضيف الكريم؟

الضيف الكريم هو شهر رمضان المعظم

فيه تنشرح الصدور وتسمو فيه النفوس وتسود الرحمة والعطف على الفقراء والبائسين، وفيه تتأدب النفوس وتتعود على الصبر والحلم.

وهو شهر التقوى والإخلاص، حيث يقصد المسلم بطاعته رضي الله سبحانه وتعالى.

وهو شهر المراقبة، حيث يراقب الإنسان المسلم ربه فلا يأكل ولا يشرب حيث يعلم أن الله يراه فهو يراقب ربه في السر والعلن.

وهو شهر اليقين والتوكل، وهذا يزيد المسلم راحة نفسية وطمأنينة وهدوءا وسكينة، وهو شهر الاستقامة حيث يعلمك هذا الشهر الاستقامة حتى ولو سبك أحد أو شتمك فقل له إني صائم.

وهو شهر المبادرة إلى الخيرات، فتجد المسلم في رمضان يقطف من بساتين الخير من كل بستان زهرة فيكسب الكثير من الحسنات ويرتفع في الدرجات.

وهو شهر الصوم، فيه تصفد مردة الشياطين، وتفتح فيه أبواب الجنة، وتغلق فيه أبوا النيران .. شهر أوله رحمه وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار.

فيه ليلة خير من ألف شهر، هي ليلة القدر.. «**من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه**».. «**ومن قام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه**»

وهو شهر القرآن، فأكثروا من قراءته في رمضان، فكل حرف بعشر حسنات إلى سبعمائة ضعف، والله يضاعف لمن يشاء.

ورمضان إلى رمضان من مكفرات الذنوب، كما جاء في الحديث الشريف والنبي ﷺ صاعد على المنبر فجاءه جبريل عليه السلام وقال له: «**خاب وخسر من أدرك أبويه أو أحدهما في الكبر ولم يدخلاه الجنة قل آمين، قلت آمين، خاب وخسر من أدرك رمضان ولم يغفر له قل آمين، قلت آمين**».

وهو شهر تضاعف فيه الحسنات كماء جاء في الحديث القدسي عن رب العزة عز وجل حيث يقول «**كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به**».

شهر فيه كل هذا الأجر وأكثر من ذلك فبماذا نستعد له؟؟

أنستعد له بأشهى المأكولات والمشروبات؟ هذا والله حال الكثير أم بماذا نستعد له؟

كل منا يسأل نفسه ولعله يجد الإجابة الشافية...

وفق الله الجميع لما يحب ويرضى ورزقنا وإياكم البر والتقوى..

اللهم بلغنا رمضان وارزقنا حسن صيامه وقيامه..

موقع شفا أون لاين

احذري سيدتي ..

نفسية زوجك في رمضان

هذا الموضوع موجه للزوجة في رمضان

*كل عام يطل علينا رمضان بيمنه وبركاته وليالي عبادته المباركة وإليك سيدتي الجدول العام لما سيكون عليه زوجك في رمضان والاختلافات التي سوف تصيبه في هذا الشهر الفضيل.

*ستزداد عصبيته في رمضان بسبب الصيام.. أو بسبب التوقف عن التدخين. فاسعدي لأنك ستكونين الوسيلة التي يفرغ فيها شحنات عصبيته وجوعه.. هنيئاً لك.

*عندما يقترب موعد الإفطار ستجدينه – لا إرادياً – قد حشر نفسه بالمطبخ ليشرف على الطعام.. وليعطيك النصائح التي لابد منها لماذا طبخت هذا؟ ولماذا لم تطبخي هذا؟ وكأنه هو الذي وقف بالمطبخ أربع ساعات ليطبخ وهو صائم!!!

*عند الولائم – التي من المؤكد أنها ستكثر ليظهر كرمه في هذا الشهر ويدعو كل من يعرفه ومن لا يعرفه – تأكدي أنه سيرافقك في المطبخ قبل الأذان بساعات – ليس ليساعدك – بل ليقوم بدور رئيس الطباخين الذي يغدق بخبرته على المبتدئين أمثالك!!!

*بشرى سارة!! سيخف انتقاده لتسريحة شعرك التي تذكره بالفرو الروسي وبملابسك التي لا يسر مظهرها! ورائحتك التي

تفوح بصلا وثوماً .. على العكس كلما كانت رائحتك طبيخية كلما كنت أقرب إليه من كل شيء.. لذلك خبئي عطورك الفاخرة.. فلا فائدة منها الآن.

*في هذا الشهر ستكثر المناقشات والأحاديث بينكما.. ولن تشتكي من صمته وتجاهله.. وعما يحبه من الطبخ والحلويات، أما إذا كان الطعام لا يستهويه فسيبقى الحال كما كان عليه!

*وهكذا- سيدتي – ستجدين أنه سيحصل تغيير ولو بسيط في روتين الحياة الزوجية، والتغيير مهما كان كل شيء جديداً فاستمتعي بقدر ما تستطيعين..

وكل عام وأنت بخير.

إلى صاحبة المطبخ في رمضان

أعرف أنك ستبذلين جهدك في المطبخ لتري مهارتك في تنويع المأكولات، ولا تلامي في هذا، فهذا من الفطرة السليمة، وهي عنوان أنوثتك، لكن إياك أن تجعلي هذا هو همك الأول، بل ارفعي من همتك، واجعلي نيتك نية أرفع وأسمى، تعرفين أنه من فطر صائماً فله أجره من غير أن ينقص من أجر الصائم شيء، فاجعليها نيتك، واحتسبي وقتك الذي تقضينه في المطبخ لله فتؤجري.

ولك – في رمضان – برنامج رائع:

*يبدأ عند النوم: بقراءة سبحان الله ٣٣ مرة، والحمد لله ٣٣ مرة، والله أكبر ٣٤ مرة كما في سنن أبي داود: «**شكت فاطمة إلى النبي ﷺ ما تلقى في يدها من الرحى فأتى بسبي فأتته تسأله فلم تره، فأخبرت بذلك عائشة فلما جاء النبي ﷺ أخبرته فأتانا وقد أخذنا مضاجعنا، فذهبنا لنقوم فقال على مكانكما فجاء فقعد بيننا حتى وجدت برد قدميه على صدري، فقال ألا أدلكما على خير مما سألتما؟! إذا أخذتما مضاجعكما فسبحا ثلاثا وثلاثين واحمدا ثلاثا وثلاثين وكبرا أربعا وثلاثين، فهو خير لكما من خادم**» يستفاد من الحديث الشريف أن من يقول هذا الذكر عند النوم يقوى على عمل النهار.

*السحور: وهو بركة: إياك أن تغفلي عنه، قال النبي ﷺ «**تسحروا فإن في السحور بركة**، وقال عليه الصلاة والسلام **إن**

الله تعالى وملائكته يصلون على المتسحرين».

*الصلاة في وقتها.

*الجلوس في مصلاك حتى الشروق تقرئين القرآن، وتسبحين الله وتذكرينه.. ثم صلاة ركعتين.. قال عليه الصلاة والسلام: « **من صلى الصبح في جماعة ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس ثم صلى ركعتين، كانت له كأجر حجة وعمرة تامة تامة»**.

*الطبخ في الصباح الباكر أحسن من الطبخ في وقت الظهيرة فما فوق، فهناك العديد من النساء تبدأن من وقت الظهيرة، وعند صلاة الظهر. والعصر إما لا تصلي في الوقت، وإما تجمعهما وإن تصليهما وبالها مشغول في طبخها، فتصلي صلاة بلا خشوع، والرواتب تتركها لضيق الوقت، وبالعكس لو بدأت في الصباح الباكر يكون عندك متسع من الوقت، وصلاتك بإذن الله لن يكون فيها تشويش الطبخ.

*أوصيك بالقيلولة: وعلى الأرجح هي قبل الظهر بقليل، ترتاحي فيها قليلا لتجمعي قوتك.

*الصلاة في وقتها، ولا تنسي صلاة الرواتب.

*الحمد لله أكملت طبيخك باكراً، وتركت اللمسات الأخيرة من تزيين للمائدة والصحون قبل الأكل، لا تنسي أن تغيري ملابسك قبل تزيين المائدة، فأنت أحق بالتزيين، خاصة إذا كنت ذات زوج، وإياك أن تقابليه برائحة البصل والثوم والدهون فكما قلت لك باعتمادك على الطبخ في أول النهار يساعدك على

اكتساب وقت إضافي فلا تهملي نفسك.

*عند الأذان لا تنسي الدعاء المأثور «**ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله**» ولا تنسي ابدئي بما بدا به نبينا ﷺ فهو قدوتنا كان ﷺ «يفطر على رطبات، فإن لم يجد فعلى تمرات، فإن لم يجد فعلى حسوات من ماء وصلى المغرب في وقته ولا تنسي راتبة المغرب»

*ثم صلاة العشاء والتراويح.

*إن كان لك جهد في الليل لقراءة القرآن فما شاء الله، وإن كانت قوتك ضعيفة، ولا تستطيعي ذلك فنامي أحسن؛ لأن لنفسك عليك حقًّـــا، تقبل الله منا ومنكن صالح الأعمال.

وهذه بعض الوصايا لك أخيتي:

*أقللي من المكوث في المطبخ، وكوني رياضية خفيفة في الطبخ، فرمضان شهر الصيام لا شهر الطعام.

*إياك والإسراف في الطعام والشراب وقد نهينا عن ذلك، قال الله تعالى في سورة الأعراف: ﴿**وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا**﴾.

*أجعلي طبخك فيه غذاء صحي متكامل، فهذا يساعدك على الطاعات.

*تفقدي الجيران في الأكل، قال ﷺ: «**ليس المؤمن الذي يبع وجاره جائع لجنبه**» [رواه البخاري في الأدب].

*أطعمي المساكين.

*استحضري النية وأكثري الذكر والتسبيح والاستغفار أثناء طبخك، وليكن لسانك رطباً من ذكر الله عز وجل.

*استمعي للقرآن والمحاضرات عبر جهاز التسجيل.

*أقللي من المصاريف المالية وكوني معتدلة في التصرف بالأموال.

*التزمي التجديد في أصناف المأكولات والمشروبات وابتعدي عن الروتين.

*احرصي على قراءة القرآن الكريم كل يوم خاصة في الليل، فرمضان شهر الخيرات.

*ادعي الله، تقربي إلى الله عز وجل في هذا الشهر العظيم بدعوة أقاربك وجيرانك وأحبابك عبر الكتاب والشريط والنصيحة والتوجيه.. قال ﷺ: «**من دل على خير فله مثل أجر فاعله**» [رواه مسلم].

*احذري مجالس اللغو، واحفظي لسانك من الغيبة والنميمة وفاحش القول، وألزمي نفسك الكلام الطيب الجميل، وليكن لسانك رطبا بذكر الله.

*أكثري من الصدقة، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله**» وذكر منهم رجل تصدق بصدقة فأخفاها حتى لا تعلم شماله ما تنفق يمينه. [متفق عليه]. وقال رسول الله ﷺ: «**يا معشر النساء تصدقن، وأكثرن الاستغفار فإني رأيتكن أكثر أهل النار**»[رواه مسلم].

*لا بأس بأن تذوقي الطعام للحاجة، ولكن لا تبتلعي شيئا منه، حتى لا يفسد بذلك صومك.

*كوني جوادة بالخير: في الصحيحين عن ابن عباس رضي الله عنهما: «**كان النبي ﷺ أجود الناس، وكان أجود ما يكون في رمضان حيث يلقاه جبريل، وكان جبريل يلقاه كل ليلة في رمضان فيدارسه القرآن، فلرسول الله حين يلقاه جبريل أجود بالخير من الريح المرسلة**».

*عجلي بالإفطار بعد غروب الشمس مباشرة لحديث سهل بن سعد – رضي الله عنه – عن النبي ﷺ قال: «**لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر وأخروا السحور**» [رواه الشيخان].

*وعند الإفطار لا تنسى الدعاء، قال عليه الصلاة والسلام: «**ثلاث دعوات مستجابات، دعوة الصائم ودعوة المظلوم ودعوة المسافر**».

*لا تكثري من الأكل، لأنه يثقل البدن ويدعو إلى التكاسل عن العبادة وصلاة التراويح وقيام الليل.

*قومي الليل، فرمضان شهر القيام، قال النبي ﷺ: «**من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه**»[متفق عليه].

أسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن يتقبل منا الصيام والقيام، وأن يجعلنا من عتقائه من النار، وأن لا يجعل هذا العام آخر عهدنا برمضان. اللهم آمين وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

واحات الشموخ

المراجع

*مفكرة الإسلام.

*جريدة الشرق الأوسط.

*منتديات الدانة.

*واحات الشموخ.

*موقع يا له من دين.

*موقع شفا أون لاين.

*شبكة محاربة السحرة.

*موقع لها أون لاين.

الفهرس